



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

# Innovaciones metodológicas en docencia universitaria: resultados de investigación

Coordinadores

José Daniel Álvarez Teruel

Salvador Grau Company

María Teresa Tortosa Ybáñez

Coordinadores  
José Daniel Álvarez Teruel  
Salvador Grau Company  
María Teresa Tortosa Ybáñez

© Del texto: los autores. 2016  
© De esta edición:  
Universidad de Alicante  
Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad  
Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), 2016

ISBN: 978-84-608-4181-4

Revisión y maquetación:  
Salvador Grau Company  
Daniel Gallego Hernández

## 137. Colaboración docente para diseñar materiales y divulgar resultados de investigación de las asignaturas Ciencia y Tecnología Culinaria y Salud Pública

---

*AI Norte Navarro<sup>1</sup>; R Ortiz Moncada<sup>1-2</sup>; S Prats Moya<sup>3</sup>; S Maestre Pérez<sup>3</sup>;  
S Carballo Marrero<sup>3</sup>; JM Martínez Sanz<sup>1,4</sup>*

<sup>1</sup>Gabinete de Alimentación y Nutrición-Alinua. Facultad Ciencias de la Salud

<sup>2</sup>Enfermería comunitaria, medicina preventiva y salud pública e historia de la ciencia

<sup>3</sup>Química Analítica, Nutrición y Bromatología

<sup>4</sup>Enfermería  
Universidad de Alicante

**RESUMEN.** En la actualidad, existe confusión en la terminología utilizada sobre la definición de ración, pesos y medidas de alimentos usados en la preparación de dietas y menús. La bibliografía utilizada en el ámbito de la nutrición humana y dietética ofrece información diferente, lo que genera confusión en la información emitida a los estudiantes y en la interpretada por ellos. El objetivo de la presente Red es realizar una revisión de la literatura de la biblioteca de la Universidad de Alicante y proponer el diseño de una guía/instrumento de orientación universitaria, sobre el tamaño de raciones de alimentos. Para ello se elaboraron 16 tablas que recogen los datos sobre: información general, definición de términos, fuentes de información, forma de presentación de los datos y datos específicos de cada uno de los grupos de alimentos y/o bebidas. Los resultados obtenidos muestran que no existe uniformidad sobre la estandarización, definiciones y medidas de alimentos, lo cual conlleva a plantearnos la revisión de los datos extraídos y finalización de la guía/instrumento por consenso de los miembros de la Red.

*Palabras clave:* ración, porción, estandarización, pesos, medidas caseras.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Problema/cuestión**

Los docentes y colaboradores de las asignaturas Ciencia y Tecnología Culinaria y, Salud Pública del Grado en Nutrición Humana y Dietética venimos colaborando desde hace 4 años en la red de docencia en diferentes acciones con la intención de enriquecer los conocimientos teórico-prácticos que se imparten. Durante estos años hemos detectado un vacío y una confusión en la terminología utilizada sobre la definición de ración y en los pesos y, medidas de alimentos usados en preparación de dietas y menús, a nivel nacional pero también internacionalmente.

Son numerosos los documentos en los que se usan y se aplican estos términos, como por ejemplo, las tablas de composición de alimentos o los libros sobre nutrición humana y dietética; establecen definiciones diferentes, contradictorias o inexistentes, lo que crea confusión en la información emitida a los estudiantes y en la interpretada por ellos.

Por tanto, se propone como principal objetivo de esta Red, recopilar, analizar y clarificar el concepto de ración y los tamaños de las raciones para cada grupo de alimentos.

### **1.2. Revisión de la literatura**

Conocer la definición de ración, el peso de las medidas caseras, o raciones es de vital importancia en la elaboración, valoración y programación de dietas y menús en todos los ámbitos, tanto a nivel individual como poblacional (Barbany, 2011; Salas-Salvadó, 2014; Tuni, Carbajal, Forneiro, & Vives, 2011). Además, el tamaño de las raciones es parte importante en la valoración nutricional de los alimentos consumidos (Tuni et al., 2011).

El uso de las raciones y sus tamaños en el campo de la alimentación y nutrición humana, es esencial para conocer el consumo de alimentos, nutrientes y otros componentes de la dieta. El conocimiento y su aplicación constituye una competencia específica para los profesionales de la nutrición y la dietética, razón de ser de su trabajo profesional. Y es, en este campo, donde nos encontramos con vacíos metodológicos.

### **1.3. Propósito**

El principal propósito de esta Red es realizar una revisión de la literatura y elaborar o diseñar una guía/instrumento de orientación para los estudiantes del Grado de Nutrición Humana y Dietética (NHD), sobre el tamaño de raciones de alimentos.

Es importante que los hallazgos encontrados sean compartidos, ya que es un problema para nuestros alumnos y docentes. Por ello, en opinión de los miembros de la Red, el diseño de una guía/instrumento de orientación universitaria, sobre el

tamaño de raciones de alimentos y su divulgación es la mejor manera de clarificar los conceptos y mejorar la calidad de los contenidos de las asignaturas impartidas en el Grado NHD.

## **2. METODOLOGÍA**

### **2.1. Descripción del contexto y de los participantes**

El trabajo ha consistido en una revisión de la literatura presente en la biblioteca de la Universidad de Alicante para la definición del término ración, porción y/o medida casera de alimentos. Además de conocer si existen documentos que muestren ejemplos de pesos y medidas de alimentos.

Las personas que han participado en el desarrollo del trabajo son profesores del Grado de NHD, personal investigador del Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante (Alinua) y/o estudiantes de doctorado. En concreto, han participado los profesores responsables de las asignaturas Bromatología Descriptiva y, Ciencia y Tecnología Culinaria, así como una alumna de doctorado que previamente curso estudios en Nutrición Humana y Dietética. Todos ellos vinculados al Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Por otro lado, ha participado la profesora responsable de la asignatura Salud Pública perteneciente al Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia. Y los dietistas-nutricionistas e investigadores del Gabinete Alinua, uno de ellos además es profesor del departamento de Enfermería. Se puede apreciar que hay una gran variedad en formación y asignaturas, que es lo que se pretende para tener diferentes puntos de vista y, enriquecer así el estudio y posibles conclusiones.

### **2.2. Materiales**

Se realizaron tres reuniones presenciales, donde se acordaron y distribuyeron las tareas y actividades que cada miembro de la red debía ir realizando. En cada una de las reuniones se redactó un acta para que quedara constancia de la distribución de tareas, el trabajo realizado y el pendiente de realizar. Al término de las reuniones se envió las actas por e-mail, para que todos los miembros de la red tuvieran constancia de la distribución de las tareas, independientemente de haber asistido a la reunión o no. La coordinadora de la red compartió con todos los miembros una carpeta en la aplicación informática Dropbox. Dicha aplicación fue la herramienta básica para el intercambio de materiales entre los miembros de la Red.

Los materiales utilizados en este trabajo han sido los libros seleccionados según los criterios de exclusión previamente establecidos, disponibles en las bibliotecas de la universidad de Alicante. Y el programa informático Excel para la recopilación, extracción de la información y análisis de los datos.

### 2.3. Procedimientos

El grupo de investigación consensuó en la primera reunión presencial realizar la búsqueda de la literatura a través del catálogo de la biblioteca de la Universidad de Alicante: recursos de la información (<http://biblioteca.ua.es/es/recursos-de-informacion.html>). En la opción búsqueda avanzada y teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Idioma: castellano
- Formato: libro (manuales y monografías)
- Tipo de ítem: libro
- Localización: cualquiera
- Cualquier año de publicación
- Ordenado por fecha (nuevo a viejo)

Tras definir el modo y los criterios para la revisión bibliográfica, se realizaron dos búsquedas.

Para la primera búsqueda se definió como palabras claves: alimentación, nutrición, dietética, dietoterapia, culinaria y cocina, buscadas por formato libro (manuales y monografías) y en el campo título se aplicó la siguiente estrategia: [alimentación OR nutrición OR dietética OR dietoterapia OR culinaria OR cocina].

En la segunda búsqueda se definió como palabras claves: raciones, porciones, equivalencias, intercambios, porción y ración, buscadas por formato libro (manuales y monografías) y en el campo título se aplicó la estrategia: [raciones OR porciones OR equivalencias OR intercambios OR porción OR ración].

Se establecieron como criterios de exclusión:

- Encontrarse en depósito por estar descatalogados.
- No existir copias disponibles.
- Que el contenido no guardara ninguna relación con la nutrición humana y la dietética (plantas, medio ambiente, etc.).
- Títulos no vinculados con el tema.
- Descartar las ediciones más antiguas en el caso de que aparecieran varias ediciones del mismo libro.
- Que el año de publicación fuera anterior al 1980.

De la primera estrategia de búsqueda se obtuvieron 407 títulos de libros. Se realizó una primera revisión de dichos títulos y se descartaron, 149 por estar ubicados en depósito y/o descatalogados, 169 porque el título no estaba vinculado con el tema, 1 porque existían ediciones más antiguas, quedándonos con la última edición, 4 porque su año de publicación era anterior de 1980 y 10 porque el contenido no guardaba relación con la nutrición humana y la dietética. Quedando un total de 74 títulos de libros seleccionados.

Con la segunda estrategia de búsqueda se obtuvieron 36 títulos de libros, de los cuales se descartaron 10 por estar ubicados en depósito y/o descatalogados y 25

porque el título no estaba vinculado con el tema. Quedando 1 libro seleccionado de esta segunda búsqueda.

Con la lista de los 75 títulos de libros seleccionados a partir de las 2 búsquedas, se procedió a ir a las bibliotecas de la universidad donde estaban ubicados los libros y/o manuales, para revisarlos uno a uno. En esta revisión “in situ”, se descartaron 5 porque el personal laboral de la biblioteca nos informó de que estaban en depósito, 1 por estar en alguno de los departamento de la universidad y no poder disponer de ellos y 18 porque no se encontraron o no estaban disponibles (prestados).

Se revisó el contenido de los 51 libros restantes y se descartaron 21 porque no contenían información sobre raciones o medidas caseras. Obteniendo un total de 30 libros que se codificaron con números del 1 al 30 para la extracción de los datos, y de los cuales se fotocopio la portada y las páginas donde estaba la información de interés para este estudio.

Para la extracción de los datos de los libros seleccionados se construyeron diferentes protocolos con las siguientes variables:

1. Información general y definición de términos:

- Código del libro
- Título
- Primer autor/a
- Año de publicación
- Número de las páginas seleccionadas
- ¿Tiene definición de los términos a estudio?
- ¿De qué término?
- Describir la definición

2. Información sobre las fuentes de información y forma de presentación de los datos:

- ¿Tiene tabla o figura referente a pesos o raciones? Si/No
- Describir la tabla o figura
- Hace referencia a cantidades (g/ml) y/o medidas caseras
- ¿Indica la fuente o cita bibliográfica? Si/No
- ¿Cuál?
- Observaciones

3. Datos específicos de cada uno de los grupo de alimentos y/o bebidas: cereales y derivados, lácteos y derivados, verduras/hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, pescados/mariscos, carnes magras/aves y derivados, huevos, grasas, bebidas alcohólicas, agua, bebidas carbonatadas y dulces/bollerías:

- Código del libro
- Nombre del alimento
- Peso en crudo y/o cocinado (g/ml)
- Medida casera

- Se realizó un análisis descriptivo de los datos utilizando el programa Excel.

### **3. RESULTADOS**

Para consolidar los resultados obtenidos, se ha pedido a los miembros de la Red una descripción de sus principales resultados.

Organizando los resultados en 16 tablas. La primera relacionada con la información general y definición de términos. La segunda con la información sobre las fuentes y forma de presentación de los datos. Las 14 restantes con los datos específicos, una por cada grupo de alimentos y/o bebidas.



**Tabla 1. Información general y definición de términos de los libros incluidos en el estudio**

Código	Título	Autores	Año	Páginas	¿Tiene definición? Si/No	¿De qué término?	Describir definición
1	Nutrición saludable frente a la obesidad: bases científicas y aspectos dietéticos	(Hernández, 2013)	2014	10-11, 78, 140-166	si	Ración alimentaria	Cantidad habitual de alimento que se suele consumir en un plato, expresada en ramos o en medidas caseras
2	Cocina sana para diabéticos: exquisitas recetas para diabéticos, con numerosos y prácticos consejos para su preparación 4ª ed.	(Mosny, Teubner, Petzoldt, & Fröhlich-Krauel, 2000)	2000	No tiene número de páginas			
3	Guía de alimentación para personas mayores	(Serrano Ríos & Carmena, 2010)	2010	199, 245-46	si	Ración	La cantidad de alimento que contiene una RACIÓN es la que debe constituir un plato o medida casera habitual del mismo
4	Nutrición aplicada y dietoterapia 1ª ed.	(Aranceta Bartrina, García-Jalón de la Lama, & Muñoz Hornillos, 2004)	1999	566-67, 611, 616, 1137, 1187, 1264-67	Si	Intercambio	Los intercambios se plantean en función del nutriente característico en cada grupo. Cantidad de alimento que tiene aporte semejante en cuanto a un determinado nutriente y valor energético intercambiable.
5	Dietoterapia Krause. 13 Ed.	(Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2012)	2013	281-82, 1047, 1112-1125	si	Lista de Intercambio	Cada lista contiene alimentos agrupados por presentar contenido de nutrientes y tamaños de las porciones similares. Cada porción de un alimento tiene aproximadamente la misma cantidad de HC, proteína, grasas y calorías que los otros alimentos de la misma lista

6	Dietética y nutrición. Manual de la Clínica Mayo 7ª Ed.	(Nelson, 1996)	1996	6-8, 43, 73, 166-178	No		
---	---	----------------	------	----------------------	----	--	--

**Tabla 1. Información general y definición de términos de los libros incluidos en el estudio (continuación)**

Código	Título	Autores	Año	Páginas	¿Tiene definición? Si/No	¿De qué término?	Describir definición
7	Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria 1ª ed.	(Saavedra Vallejo, Arrieta Blanco, Requejo Marcos, & Ortega Anta, 2000)	2000	16-19, 28-31, 50-51, 78-79, 122-123	no		
8	Nutrición, ejercicio y comportamiento: un enfoque integrado para el control de peso	(Nutrición, ejercicio y comportamiento, 2002)	2002	584-599	si	Sistema de intercambio	El sistema de intercambio clasifica a los alimentos según su contenido de carbohidratos, de proteínas y de grasas. Una porción de un alimento que se encuentra en una determinada lista de intercambio contiene la misma cantidad de proteínas, carbohidratos y de grasas y, por lo tanto, el mismo número de calorías, que una porción de cualquier otro alimento de la misma lista
9	Endocrinología y nutrición	(Miralles García & Leiva Hidalgo, 1996)	1996	290-291, 294-295	si	Listas Intercambio	Cantidades de cada uno de ellos que contienen un número igual de ramos de hidratos de carbono.
10	Nutrición y alimentación en el ámbito escolar	(Martínez Álvarez, 2011)	2011	109	no		

11	Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones 2ª Ed.	(Serra Majem, Aranceta Bartrina, & Mataix Verdú, 2006)	2006	297-299, 644-47, 694-95	no		
12	Nutrición y dietética clínica 3ª ed.	(Salas-Salvadó, 2014)	2014	24-27, 652-659, 632-638	si	1. Equivalente o equivalencias 2. Ración	1. Equivalente o ración de hidratos de carbono como los ramos de alimento que contienen 10 de hidratos de carbono. 2. Ración o porción, lo más habitual es entender por porción o ración normal o habitual aquella cantidad de alimento que la población refiere en las encuestas consumir de una sola vez

**Tabla 1. Información general y definición de términos de los libros incluidos en el estudio (continuación)**

Código	Título	Autores	Año	Páginas	¿Tiene definición? Si/No	¿De qué término?	Describir definición
13	Fundamentos en dietética y nutrición	(Sirvent, JE., 2005)	2005	126-33	no		
14	Nutrición, diagnóstico y tratamiento	(Escott-Stump, 2012)	2012	921, 927-30, 932, 935-36, 938, 942-43	no		
16	Alimentación saludable. Guía para las familias.	(García Cuadra & Muñoz Bellerín, 2007)	2007		No		
17	La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria	(del Real Martín, López Nomdedeu, & Martín-	2007		Sí	Ración	Cantidad de un alimento que se toma de una vez.

		Montalvo, 2007)					
18	Nuevo manual de dietética y nutrición	(Riba Sicart & Vila i Ballester, 2003)	2003		Sí	Ración	Cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato. Las raciones varían en función de la edad.
19	La alimentación humana	(Dupin & Fossas i Llusá, 1997)	1997	494-496	Sí	Ración alimentaria	Cantidades diarias que se deben proponer a los diferentes grupos de población.
20	Nutrición para la salud, condición física y deporte	(Williams, 2006)	2006	44-45; 486; 500-510	No		
21	Manual de alimentación para niños y adolescentes	(Bueno Sánchez, 1995)	1995	55-63	Sí	Porción	Porción: Cantidad de un alimento que, por su características, está bien identificada y permite el intercambio con otras “porciones” de otros alimentos.

**Tabla 1. Información general y definición de términos de los libros incluidos en el estudio (continuación)**

Código	Título	Autores	Año	Páginas	¿Tiene definición? Sí/No	¿De qué término?	Describir definición
22	Alimentación y nutrición. Manual teórico práctico.	(Vazquez, Cos, & López-Nomdedeu, 1998)	1998	369-389	No		
23	Tratado general de la nutrición	(Rolfes, 2011)	2011	41-44 y 46-48	no		
24	Nutrición en la salud y la enfermedad	(Ross, 2014)	2014	825, 1466-1467	No		

25	Manual de Dietética del niño	(Manual de dietética del niño, 1987)	1987	90-93, 98-99, 106-107	No		
26	Perspectivas sobre nutrición	(Perspectivas sobre nutrición, 2008)	2008	40-43 y 60-71	Si	Intercambio	Intercambio: Sistema para clasificar los alimentos en distintas listas basadas en su composición de macronutrientes y que determina la cantidad de las raciones de cada alimento para que contengan la misma cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas y energía.
27	Alimentación y nutrición en pediatría. Aspectos básicos.	(Pedrón Giner, 2009)	2009	108-113	No		
28	Dietética y dietoterapia	(González Caballero, M., 2009)	2009	90-107	No		
29	Manual práctico de nutrición y dietoterapia	(Vidal García, E., 2009)	2009	13, 28, 137, 138-140	Si	Ración	Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos
30	Manual de nutrición pediátrica	(Barness, 1994)	1994	419;473-487	No		

**Tabla 2. Información sobre fuentes de información y forma de presentación de los datos de los libros incluidos en el estudio.**

Código	¿Tiene tabla o figura? Si/no	Describir la tabla o figura	Tamaños cantidades raciones o medidas caseras	Indica la fuente o cita bibliográfica Si/No	¿Cuál?	Observaciones
1	Si	Tabla 1-3: Raciones recomendadas para adultos (pag 11)	Tabla 1-3: Pesos en crudo y medidas caseras	Si	Tabla 1-3: Adaptada de la SENC, FESNAD, AEDN y otras fuentes	

2	si	Tabla de intercambio de hidrato de carbono. Las siguientes cantidades de alimentos equivalen a 1 ración (1RA=12 de HC)		No		Son listas de equivalencias de HC
3	si	Anexo V. Cantidad aproximada por ración y número de raciones por grupos de alimentos que se deben aportar diariamente para conseguir una alimentación saludable para personas mayores	En gramos o y crudo	Si	SENC. Pie firma Pilar Cervera Ral y L. Padró Massauer	Pirámide de la SENC para personas mayores de 70 años
4	si	Pag-566 Tablas de intercambios en Kcal por grupos de alimentos. Pag-611 Tablas de intercambio de alimentos por grupos según su contenido en carbohidratos y su índice glucémico. Pag-616 Contenido en carbohidratos de algunos alimentos. Pag.1137-Tabla 40.2 Raciones diarias recomendadas, frecuencia de consumo y tamaño medio de la ración en el comedor escolar. Figura 42.3. Pirámide alimentación saludable para la población española, SENC, 2001. Anexo 1. Equivalencias de pesos y volúmenes. Anexo 2. Peso por unidad y raciones habituales de algunos alimentos	Gramos y medidas caseras	si	Mataix J. Tablas de composición de alimentos españoles 2ª Ed. 1995. SENC, 2001	
5	si	Pag 281. Fiura12-2 Guia Eatin well with Canada's food. Pag 1047. Apéndice 4. Equivalencias, conversiones y tamaño de las porciones (cucharadas). Pag. 113. Apéndice 34. Listas de intercambios	Tamaños y medidas caseras	Si	Fiura 12-2 Canada's food uide 2010. Apendice 4. Tomado de North Carolina Dietetic Association: Nutrition care manual, 2011, Raleigh, NC, The association. Apendice 34. American Diabetes Association y American Dietetic Association.	

**Tabla 2. Información sobre fuentes de información y forma de presentación de los datos de los libros incluidos en el estudio (continuación).**

Código	¿Tiene tabla o	Describir la tabla o figura	Tamaños cantidades	Indica la fuente o cita	¿Cuál?	Observaciones
--------	----------------	-----------------------------	--------------------	-------------------------	--------	---------------

	figura? Si/no		raciones o medidas caseras	bibliográfica Si/No		
6	si	Pag.7 Figura 2-1 Pirámide a Alimentos Tabla 2-1 ¿Cuántas porciones al día son necesarias? Pag 43. Tabla 4-4 Ingesta dietética diaria mínima sugerida durante el embarazo y la lactancia. Pag 73 Tabla 4-14 guía alimentaria modificada para dietas vegetarianas. Pag 166-78 Listas de intercambios (son realmente equivalentes HC para diabéticos de ADA)	Peso en gramos y medidas caseras	si	USDA	
7	Si	Pag 17. Figura 2.1 a. y b. Rombo de la alimentación Pag. 29. Fig. 3.1. Guía sobre alimentación infantil. Pag. 31 Fi.3.2. Alimentación infantil: construyendo día a día su salud. Pag 49 Fig 5.1.a Raciones de cada grupo de alimentos en la alimentación de las personas físicamente activas Pag. 79 Fe 8.1 b. Guía para planificar la alimentación de personas de edad avanzada. Pag. 123. Tabla 13.3. Raciones de cada grupo de alimentos que se deben incluir en una dieta encaminada a controlar el pes	tamaño en gramos	si	Elaborado por las profesoras Requejo y Ortega, departamento de nutrición de la universidad Complutense, 1993	
8	si	Listas de Intercambios de Estados Unidos para planificar comidas	En gramos y medidas caseras	si	Lista de Intercambios pagra Planificar Comidas, revisada en 1995 (Alexandria, VA: Asociación americana de diabetes y Chicao: Asociación americana de dietética)	
9	si	En la tabla XIII.9 viene consumida la lista de equivalencias de los diferentes grupos de alimentos.	en gramos	no		Realmente son equivalencias para hacer dietas para diabéticos.

10			Solo nos indica gramos de pan	si	Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)	Recomendaciones en la edad escolar
----	--	--	-------------------------------	----	---	------------------------------------

**Tabla 2. Información sobre fuentes de información y forma de presentación de los datos de los libros incluidos en el estudio (continuación).**

Código	¿Tiene tabla o figura? Si/no	Describir la tabla o figura	Tamaños cantidades raciones o medidas caseras	Indica la fuente o cita bibliográfica Si/No	¿Cuál?	Observaciones
11	Si	Pirámide de alimentación saludable y pirámide de dieta mediterránea	No			Solo presenta número de raciones pero no tamaños
12	Si	Listas de equivalentes	Si en medidas caseras y gramos	si	sociedad española de nutrición comunitario y sociedad española de medicina de familia y comunitaria 2007 y de la alimentación saludable en la etapa escolar, agencia de salud pública de Cataluña, 2012	
13	si	Pag. 128 Tabla de alunas equivalencias y en la página 130-31 tabla de ramajes de pesos aproximados de alumnos alimentos	gramos	no		
14	si	Tablas de fuentes alimentarias, donde habla de cantidad estándar de alimentos				
15	Si	Anexo: Listas de intercambio para enfermos renales	Se muestra el peso en gramos y la medida casera.	Sí	Rusolillo y Marques (2008). Listas de intercambios para la confección de dietas y	Listas de Intercambio para diferentes grupos de alimentos.



					planificación de menús.	
16	Sí	Anexo: Recomendaciones por grupos de edad	Se muestra qué consideran tamaño o medida de ración para dos grupos de edad	No		He representado los datos para el grupo de edad de los 11 a los 16 años.

**Tabla 2. Información sobre fuentes de información y forma de presentación de los datos de los libros incluidos en el estudio (continuación).**

Código	¿Tiene tabla o figura? Sí/no	Describir la tabla o figura	Tamaños cantidades raciones o medidas caseras	Indica la fuente o cita bibliográfica Sí/No	¿Cuál?	Observaciones
17	No					
18	Sí	Equivalencia en raciones para cada grupo de alimentos de la pirámide alimentaria.	Las raciones se muestran en peso o medida culinaria	No		
19	Sí	Son las raciones propuestas en /persona/día para Hombre Referencia y Mujer Referencia	Raciones en gramos.	No		El libro y recomendaciones están dirigidas a la población francesa
20	Sí	1. Tamaño de raciones de la pirámide nutricional 2. Tamaños de porciones de equivalentes	En medida culinarias y gramos.	No		Pag. 486 equivalencia en de las medidas caseras
21	Sí	Grupos de alimentos y las “porciones” correspondientes a cada grupo de edad.	En medidas culinarias y gramos	No		
22	Sí	1. Tabla de raciones estándar de alimentos 2.Tabla de intercambio de alimentos para la confección de dietas	Gramos de alimento por ración	No		

23	no			Si	Guía alimentaria de la USDA	Utiliza medidas caseras como media taza para recomendaciones de tamaño de raciones
24	si	Tabla 6i-8. Tabla de porciones de 15 de carbohidratos en alimentos con carbohidratos (p. 825)	Se muestra una tabla con cantidades de alimentos tipo fruta, leche, dulces, almidón o grano y combinación de alimentos que aportan 15 de carbohidratos	No		Se habla de raciones según las recomendaciones en la pirámide nutricional

**Tabla 2. Información sobre fuentes de información y forma de presentación de los datos de los libros incluidos en el estudio (continuación).**

Código	¿Tiene tabla o figura? Si/no	Describir la tabla o figura	Tamaños cantidades raciones o medidas caseras	Indica la fuente o cita bibliográfica Si/No	¿Cuál?	Observaciones
25	Si	Gráficas de distribución de la ración energética diaria entre las 4 comidas según la edad de niños	Gramos o ml	No		El término ración se emplea como ración diaria. Cantidad de alimentos que se comen al día
26	Si	Tabla 2.9. Composición de nutrientes de la lista del sistema de intercambio (edición de 1995)		Si	American Dietetic Association	Se explica cómo realizar un menú para un día con el sistema de intercambio
27	Si	Tabla 1. Cantidades de alimentos, según se compran (incluidas las partes no comestibles) que constituyen una ración, para niños (1-12 años). Tabla 2. Cantidades de alimentos, según se compran (incluidas las partes no comestibles) que constituyen una ración, para adolescentes y jóvenes (13-18 años). Tabla 3. Cantidades de alimentos, según se compran (incluidas las	En gramos y L	No		Se habla de raciones según las recomendaciones en la pirámide nutricional

		partes no comestibles) que constituyen una ración, para adultos mayores de veinte años.				
28	Si	Tabla. Raciones de alimentos recomendados para adultos pag 29.	Gramos o ml	Si	Dapcich y col., 2004	
29	Si	Tabla 3.2. Fuentes alimentarias de carbohidratos. Tabla 5.5 Colesterol en los alimentos; Tabla 19.2 Raciones recomendadas para adultos.		Si	Dapcich y col., 2004	Se habla de raciones según las recomendaciones en la pirámide nutricional
30	Si	Tablas de listas de intercambio de alimentos	medidas caseras (taza, cuchara); onzas	Si	American Dietetic Association	Utiliza raciones e intercambios de la misma forma

**Tabla 3. Peso de la ración y medida casera de cereales y derivados en gramos y/o ml.**

Código	Pan		Pasta		Arroz	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	40-60	3-4 rebanadas o un panecillo	60-80	1 plato normal	60-80	1 plato normal
3	40-60		60-80		60-80	
4 pag.616	20-30	1 rebanada	70	1 plato hondo	70	1 plato hondo
4 pag.1137	30-60		50-80		50-80	
4 pag.1187			70		70	
4 anexo 2	40	2 rebanadas	60	1 taza de café	60	1 taza de café
5	35	1 rebanada				
6		1 rebanada		media taza cocidos		media taza cocidos
7 Figura 2.1.b	40-60		100-150	un plato	100-150	un plato
7 Fi. 3.1.a	35-50		55-100	un plato	55-100	un plato
10	30-80					
12 tabla 2-3	30	1-2 rebanadas pequeñas	60-80 crudo 230-240 en cocido	1 plato	60-80 crudo 230-240 en cocido	1 plato
15	30	5-6 cm	20	2 cucharadas soperas colmadas	20	1 cucharada sopera en crudo
16	40-60	1 rebanada	60-80	1 plato	60-80	1 plato
18	40		40 (120 cocido)	1 plato en crudo	40 (120 cocido)	1 plato en crudo
19	320-200		50-40		50-40	
20. Tabla 1		1 rebanada		1/2 taza		1/2 taza
20. Tabla 2	30	1 rebanada		1/2 taza ó 1/4 taza en crudo		1/3 taza ó 2 cucharadas crudo
21	50	1 rebanada	240	1 tazón	240	1 tazón
22	60		80		115	
28 p. 90; 27 p. 140	40-60	3-4 rebanadas	60-80	1 plato normal		1 plato normal

**Tabla 3. Peso de la ración y medida casera de cereales y derivados en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Patata		Cereales de desayuno		Galletas tipo María		Pan integral	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
3	150-200		60-80		50-60			
4 pag.616	150	1 unidad mediana	30	1/2 bol	25-30	5 unidades	20-30	1 rebanada
4 pag.1137	100-150							
4 pag.1187			30					
4 anexo 2	200	1 y media	25-30	4 cucharadas soperas	30	6 unidades		
5			30					
6			30					
7 Fiura 2.1.b			30-40		40-50			
7 Fi. 3.1.a			30-40		40-50			
12 tabla 2-3	200-250	2 pequeñas o 1 mediana	30-40	1/2 bol				
15	100	1 unidad pequeña	25	4-5 cucharadas soperas colmadas	-	-	30	5-6 cm
16	200	1 patata grande		1 tazón				
18	100		40					
19	280-250				50-40			
20. Tabla 1			30					
20. Tabla 2				1 y 1/2 taza	30	4-6 galletas	30	1 rebanada
21							50	1 rebanada
22	125		43				60	

**Tabla 3. Peso de la ración y medida casera de cereales y derivados en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Muesli		Biscote		Pan de molde		Pasta para sopa		Arroz cocido, bulgur o quinoa		Bagel	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 pag.616	30	1/2 bol										
4 anexo 2			15	2 unidades	40-60	2 rebanadas	20	Una cucharada sopera				
5									125		45	1/2 bagel
15			20	2 unidades	30	1 rebanada						
19			320-200									
Código	Pan sin levadura		Pan de molde		Pan rallado		Harina de trigo		Harina de trigo integral		Pan hot dog/hamburguesa	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
5	35	1/2 pita o 1/2 tortita										
15			20	2 cucharadas soperas	20	2 cucharadas soperas	20	1 cucharada sopera colmada	21	2 cucharada sopera colmada		
18							40					
19							50-40					

**Tabla 4. Peso de la ración y medida casera de lácteos y derivados en gramos y/o ml.**

Código	Leche		Yogur		Queso curado/seco		Queso fresco	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	200-250	1 vaso/taza de leche	200-250	2 unidades de yogur	40-60	2-3 lonchas	80-125	una porción individual
3	200-250		200-250	2 unidades	20-30		80-125	
4 pag.1137	150-200		50-150					
4 pag.1187	200		125				60	
4 anexo 2	200	un vaso	125	1 unidad			50	una loncha
5	250		175					
6		una taza		una taza			45	
7 figura 2.1b	200-250		125				60	
7 Fi. 3.1.a	200-250	una taza	125	un yogur			60	
12	200	un vaso		un yogur			70-80	una tarrina
15	Leche Entera		Yogur Entero					
	200	1 vaso	250	2 unidades			40	1/2 tarrina pequeña
	Leche Semidesnatada		Yogur Semidesnatado					
	200	1 vaso						
	Leche Desnatada		Yogur Desnatado					
	200	1 vaso	250	2 unidades				
16	250	1 taza	125	1 unidad			80	
18		1 vaso		2 unidades	40		100	
19	350							
20. Tabla 1		1 taza		1 taza			40	
20. Tabla 2		1 taza		3/4 a 1 taza				
21	240	1 vaso	120	1/2 vaso			35	
22	200				125		125	
27 p.111	100 (1-3 años)							
	250 (>3 años)							
27 p. 112	250							
28 p. 90; 27 p. 140	200-250	1 vaso	200-250	2 unidades	20-30		80-125	

**Tabla 4. Peso de la ración y medida casera de lácteos y derivados en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Queso semicurado		Queso		Queso manchego semigraso		Cuajada		Queso en porciones			
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto		Medida casera	
3	40-50											
4 pag. 1137			20-40									
4 pag. 1187					40							
4 anexo 2							125-165	1 unidad	20		2 unidades	
5			50									
7 Figura 2.1b			30-40									
7 Fi. 3.1.a			30-40									
12	50-60	2 lonchas										
15							135	1 unidad	30		2 unidades pequeñas	
16	30-40										2 quesitos	
18									60			
19	35-30											
20. Tabla 1									60			
20. Tabla 2	30											
22									30			
Código	Leche en conserva (evaporada)		Bebida de soja enriquecida		Kefir		Natilla o flan		Nata/Crema de leche		Helado/Yogur congelado	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria



5	125		250			175						
18							150		100		100	
20. Tabla 2												1/2 taza
22											165	

**Tabla 5. Peso de la ración y medida casera de verduras y hortalizas en gramos y/o ml.**

Código	General		Guisantes frescos o congelados		Hortalizas cocidas		Hortalizas frescas		Verdura	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	150-200	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida/hortalizas, 1 tomate grande, 2 zanahorias, 1 patata grande o 2 pequeñas								
3	150-200		250-300							
4 pag.1137					150-200		30-70			
4 pag.1187									200	
4 anexo 2			150	1 plato sobero normal						
5							125			
6		una taza crudas, media taza cocidas								
7 fi 2.1 b	200-250									

7 Fi. 3.1.a	100-250		120-150	1 plato						
12 tabla 2-3	120-150									
15 (p. 335)			50	1 plato pequeño en crudo						
17 (p.28)			150							
20. Tabla 1						1/2 taza				
20. Tabla 2						1/2 taza				
22			90							

**Tabla 5. Peso de la ración y medida casera de verduras y hortalizas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Alcachofa		Berenjena		Calabacín		Cebolla		Col Bruselas	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 anexo 2	200	4 unidades	80	medio (guarnición)	150	1 u	50	1/3 (guarnición)	200	10 u
15 (p. 335)	150	4 unidades medianas	150	1/2 unidad	150	1/2 unidad pequeña	100	1 unidad pequeña	50	6 unidades crudas
17 (p.28)					150					
22	210		150		200				150	
Código	Champiñón		Setas		Endivia		Espárrago		Pepino	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 anexo 2	100	8 unidades			200	2 u	150	12 unidades	100	1 unidades
15 (p. 335)							150	6 unidades finas	150	1 plato mediano
22	150		150				100		100	
Código	Pimiento rojo		Pimiento verde		Puerro		Tomate		Zumote tomate natural	

	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria
4 anexo 2	72	una unidad (guarnición)	50	una unidad (guarnición)	130	2 u	140	1 u		
15 (p. 335)	150	1 unidad mediana	150	1 unidad mediana	150	1 unidad grande	150	1 unidad mediana		
17 (p.28)					150	1 pieza grande	150	1 pieza grande	125	1/2 vaso
21										
								1 unidad		
22	200		200		175					

**Tabla 5. Peso de la ración y medida casera de verduras y hortalizas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Zanahoria		Verdura de hoja		Jugo de verduras		Acelga	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
4 anexo 2	80	1 u						
5					125 cocinada, 250 cocinada			
15 (p. 335)	100	1 unidad grande					100	1 plato mediano
16 (p.71)							200	1 plato
17 (p.28)	150	1 pieza grande					150	1 plato
19							350	
20. Tabla 1								1 taza
20. Tabla 2						3/4 taza		1 taza

21						1/2 taza		
							240	1 tazón
22	125						200	

**Tabla 5. Peso de la ración y medida casera de verduras y hortalizas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Apio		Brócoli		Cardo		Coliflor		Espinacas	
	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria
15 (p. 335)	150	2 unidades	150	1 plato pequeño	150	1 plato pequeño en crudo	150	1 plato pequeño crudo	150	1 plato grande crudo
17 (p.28)							150		150	1 plato
22	30						200		250	
Código	Judía verde		Lechuga		Remolacha					
	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria				
15 (p. 335)	150	1 plato pequeño	150	1 plato grande						
17 (p.28)	150	1 plato	150		150	1 pieza grande				
22			125		90					

**Tabla 6. Peso de la ración y medida casera de frutas en gramos y/o ml.**

Código	General		Manzana		Plátano	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	120-200	1 pieza mediana, 1 tazón mediano de fresas o cerezas, 2 rodajas de melón				
3	120-200					
4 pag.616			150	una pieza mediana	110	una pieza mediana
4 pag.1137	80-180					
4 anexo 2			185	una unidad mediana	80	1 u
5	125, fresca, congelada o en conserva	1 pieza				
7 fi 2.1 b	150-200					
7 Fi. 3.1.a	100-150					
12 tabla 2-3	150-200	2 piezas pequeñas o 1 pieza mediana				una unidad
15			130	1 unidad pequeñas	165	1 unidad grande
17				1 pieza mediana		
20. Tabla 1				1/2 pieza		1/2 pieza
20. Tabla 2			120	1 pieza	120	1 pieza
21			240	1 tazón		
27 p 112	100					1-6 años
	150					>7 años
28 p. 90; 27 p. 140	120-200	1 pieza mediana				Edad

**Tabla 6. Peso de la ración y medida casera de frutas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Pera		Naranja		Cerezas		Ciruelas		Uvas	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 pag.616	130	una pieza mediana	150	una pieza mediana	80	15 unidades	80	3 pequeñas	80-100	20 unidades
4 pag.1137										
4 anexo 2	110	1 u	180	1 u	50	12 u	80	1 u	100	15 ranos
15	158	1 unidad mediana	290	1 unidad grande	145	1 plato pequeño	145	1 unidad mediana		
17		2-3 piezas medianas		1 pieza mediana		1 taza pequeña		2-3 piezas medianas		1 taza pequeña de fruta
20. Tabla 1				1/2 pieza						
20. Tabla 2	120	1/2 pieza	185	1 pieza pequeña	90	12	150	2 piezas	90	17 unidades
21	240	1 tazón	240	1 tazón	240	1 tazón		1 unidad	240	1 tazón
22									125	

**Tabla 6. Peso de la ración y medida casera de frutas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Albaricoque		Fresa		Hio		Kiwi		Mandarina	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 anexo 2	130	2 unidades	150	10 unidad	120	2 unidad	100	1 unidad	85	1 unidad
15	245	5 unidades pequeñas	250	8 unidades medianas	160	3 unidades pequeñas	140	1 unidad mediana	170	2 unidades pequeña
16	Todas									
	120-150	1 pieza mediana/ 2-3 piezas								

		pequeñas/ 1 vasito de zumo natural								
17		2-3 piezas medianas		1 taza pequeña						
19	Todas									
	200	200								
20. Tabla 2				1 y 1/4 taza	100	2 medianos ó 1 y 1/2 grandes	100	1 pieza		
21		1 unidad	240	1 tazón		1 unidad		1 unidad	240	1 tazón
22	160		100							

**Tabla 6. Peso de la ración y medida casera de frutas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Melocotón		Melón		Nectarina		Ninspero		Piña	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 anexo 2	180	1 u mediana	110	1 tajada	160	1 u	100	4 u	145	una rodaja
15	320	1 unidad mediana	445	1 rodaja mediana					120	1 rodaja mediana
17		1 pieza mediana	150						150	-
20. Tabla 2	180	1 pieza	300	1 rebanada	150	1 pieza pequeña				3/4 taza
21	240	1 tazón	240	1 tazón					240	1 tazón
22			250							

Código	sandia		Zumos		Membrillo		Pomelo		Moras	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
4 anexo 2	155	1 tajada								
5			125							
7 fi 2.1 b			100-150							
7 Fi. 3.1.a			100-150							
15					385	1 unidad mediana	380	1 unidad mediana		
17	150			1/2 vaso						1 taza pequeña de fruta
20. Tabla 1				3/4 taza						
20. Tabla 2	380	1 rebanada	-	1/3 taza						3/4 taza
21	240	1 tazón	240	1 vaso			240	1 tazón		
22	250		200						100	

**Tabla 6. Peso de la ración y medida casera de frutas en gramos y/o ml (continuación).**

Código	Higo seco		Uva pasa		Ciruela seca		Dátil	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 anexo 2	100	4 u	20	65 u	50	3 unidades	50	4 u
15			20	16 unidades				



Código	Fruta en almíbar		Mango	
	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria
17		2-3 rodajas		
20. Tabla 1		1/2 taza		
20. Tabla 2		1/2 taza	156	1/2 fruta ó 1/2 taza
22	125			

**Tabla 7. Peso de la ración y medida casera de legumbres en gramos y/o ml.**

Código	General		Lentejas		Legumbres cocidas		Judías secas		Garbanzos		Tofu	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	60-80	un plato normal individual										
3	60-80											
4 pag.616			80	1 plato hondo			80	1 plato hondo	80	1 plato hondo		
4 pag.616	50-60											
4 pag.1187	70											
4 anexo 2	60	una taza de café										
5	175 cocinadas										150 o 175	

7 Fig. 3.1.a	50-100	plato										
12 tabla 2-3	60 crudo o 150 en cocido	1 plato										
15			30	2 cucharadas soperas					30	2 cucharadas soperas		
20. Tabla 1						1/2 taza						
20. Tabla 2				1/2 taza ó 3 cucharadas en crudo						1/2 taza		
21			60						60			
22			80		60				80			

**Tabla 7. Peso de la ración y medida casera de legumbres en gramos y/o ml.**

Código	Alubias rojas/negras		Habas		
	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	
20. Tabla 2			-	2/3 taza	
21			-	-	
22			150	-	
27 pag. 111	30				1-3 años
	50				4-6 años
	60				7-8 años
	70				10-12 años
	70				13-15 años
	80				16-18 años chicas
	80				16-18 años chicos
27 pag. 112	80				20-40 años hombres
	70				> 40 años hombres
	80				20-40 años mujer
	60				> 40 años mujer
28 pag. 90; 27 pag. 140	60-80	1 plato normal			Edad

**Tabla 8. Peso de la ración y medida casera de frutos secos en gramos y/o ml.**

Código	General		Almendras		Avellana		Cacahuete		Castaña		Nuez		Pistacho	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	20-30	1 puñado o ración individual												
4 pag.1187	30													
4 anexo 2			30	15 unidades	30	15 unidades	20	20 unidades	60	5 unidades	30	6 unidades	20	20 unidades
5	60													
12	20	un puñado												
15			8	5-6 unidades pequeñas			8	1 cucharada de postre			15	1 unidad grande		
16											20-30	1 puñado pequeño		
19											5			
20. Tabla 2				6 nueces				10 nueces				4 mitades		
21			35				35		35		35		45	
22			45				45				45			
28 pag. 90; 27 pag. 140				1 plato normal										60-80

**Tabla 9. Peso de la ración y medida casera de pescados y mariscos gramos y/o ml.**

Código	General		Almeja		Anchoa	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	125-150	1 filete individual o varias porciones				
3	125-150					
4 pag.1137	100-150					
4 pag.1187	150					
4 anexo 2	150		10	5 unidades	120	8 unidades
5	75 /125					
6	60-90					
7 fig. 2.1 b	100-150					
7 Fig. 3.1.a	50-150					
12	100-125	una rodaja de pescado				
16	140-150					
17	150					
19	40					
20. Tabla 1	60-90					
20. Tabla 2					30	
21			75		35	3 unidades
27 pag.111	100					1-3 años
	120					4-6 años
	150					7-8 años
	200					10-12 años
	175					13-15 años
	175					16-18 años chicas
	200					16-18 años chicos
	200					20-40 años hombres
27 pag. 112	150					> 40 años hombres

	200						20-40 años mujer
	150						> 40 años mujer
28 pag. 90; 27 pag. 140	125-150						Edad
Código	Sardina		Lenguado		Gallo		
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	
4 anexo 2	140	4 unidades	150	1 unidad	150	1 unidad	
15	60		65		70		
21	35	2 unidades	35	1/2 unidad	35	1/2 ración	
22	185		240		300		

**Tabla 9. Peso de la ración y medida casera de pescados y mariscos gramos y/o ml (continuación)**

Código	Merluza y rodaja		Trucha		Lubina		Rape		Rodaballo	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
4 anexo 2	140	2 unidades	105	1 unidad						
15	45	1 medallón pequeño	75		45		55		85	
20. Tabla 2			30							
21	35	1/2 rodaja	35	1/4 pieza						
22	200		200		200		175			
Código	Boquerón		Pez espada crudo		Atún en aceite		Bacalao		Atún fresco	
	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
15	50		60							
20. Tabla 2					30		30		30	
21							35	1/3 filete	35	
22	187						200		200	
Código	Salmón		Caballa		Chirlas		Gambas			
	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria		
20. Tabla 2	30									
21	35		200		250		160			
22	150									

**Tabla 10. Peso de la ración y medida casera de carnes magras, aves y derivados gramos y/o ml**

Código	Todas		Pollo (pechuga)		Pollo (muslo)	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
1	100-125	1 filete mediano, 1 cuarto de pollo, 1 cuarto de conejo				
3	100-125					
4 pag.1137	80-100					
4 pag.1187	125					
4 anexo 2	100		150	1 filete	100	1 unidad
5	75 /125					
6	60-90					
7 fi 2.1 b	100-150					
7 Fi. 3.1.a	50-150					
12	90-100	un trozo de carne	150-160 bruto	un cuarto pequeño de pollo		
15					45	1 muslo pequeño
16	120					
17	120				1/4	
19	100					
20. Tabla 1					60-90	
20. Tabla 2					30	
21					35	1 muslo
27 p.111	60					1-3 años
	70					4-6 años
	100					7-8 años
	150					10-12 años
	125					13-15 años
	125					16-18 años chicas
	150					16-18 años chicos



27 p 112	150						20-40 años hombres
	125						> 40 años hombres
	125						20-40 años mujer
	100						> 40 años mujer
28 p. 90; 27 p. 140	100-125						Edad

Tabla 10. Peso de la ración y medida casera de carnes magras, aves y derivados gramos y/o ml (continuación)

Código	Hamburguesa		Ternera (bistec)		Cerdo lomo		Cordero costillas		Codorniz		Chorizo	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera
4 anexo 2	100	1 unidad	100-110	1 filete	100	2-3 ruedas	120	6 unidades	150	1 y 1/2 unidad	50	5 ruedas
15					30	1 rodaja pequeña						
16					120							
17					120							
20. Tabla 2					30		30					
21					35	1 filete	35	1 costilla				
22					150		200				50	
Código	Jamón cocido/serrano		Mortadela		Lomo embuchado		salchicha frankfurt / Hot Do		Jamón de York		Jamón curado	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
4 anexo 2	40	2 lonchas	45	3 lonchas	60	4 lonchas	120	4 unidades				
12	20-30	1-2 lonchas										
15									30	1 loncha	30	
16									30-40			
17									100			
20. Tabla 2							30		30			
21							35	1 unidad	17,5	1 filete	35	1 filete
22							100		80		80	

**Tabla 10. Peso de la ración y medida casera de carnes maras, aves y derivados gramos y/o ml (continuación).**

Código	Butifarra (Embutido)		Bacon		Carne mara		Conejo entero		Conejo entero		Solomillo vaca/buey a la plancha		Pato	
	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
15							50	1 porción pequeña	50	1 porción pequeña	30			
17	150		45											
20. Tabla 1					60-90									
20. Tabla 2											30		30	
21							35	1 pasta	35	1 pasta	35	1/2 filete		
22	150		100				350		350		150			

**Tabla 11. Peso de la ración y medida casera de huevos gramos y/o ml.**

Código	General	
	Peso crudo y neto	Medida casera
1	53-63	1-2 unidades
3	100-125	2 unidades
4 pag.1137	60	
4 pag.1187	70	
4 anexo 2	96	2 unidades
5		2 unidades
7 fi 2.1 b	50	
Fi. 3.1.a		1 unidad
12		1-2 unidades
15	60	1 unidad pequeña
16		1-2 unidades medianas
17		2 unidades
19	25	
20. Tabla 1		1 unidad
20. Tabla 2		1 unidad
21		1 unidad
27 pag.111	60-70	1 unidad
27 pag. 112	60-70	1 unidad
28 pag. 90; 27 pag. 140	53-63	1 unidad

**Tabla 12. Peso de la ración y medida casera de grasas gramos y/o ml.**

Código	Aceite de oliva		Aceite		Margarina		Olivas		Mayonesa	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria
1	10	1 cucharada sopera								
3			10	1 cucharada sopera						
4 anexo 2			30	3 cucharadas soperas	10-15	1 porción individual	20	5 unidades		
12 tabla 2-3	10	1 cucharada sopera							15	1 cucharada sopera rasa
15	5	1 cucharada de postre								
16	10	1 cucharada sopera							45	
17	30				30		150			
20. Tabla 1										1 cucharadita
20. Tabla 2		1 cucharadita				1 cucharadita		10 unidades grandes	35	
22							50			
Código	Aguacate		Mantequilla		Nata líquida para cocinar 18% MG		Manteca		Paté	
	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria	Peso crudo y neto	Medida culinaria
12 tabla 2-3	80	Media unidad pequeña	5	1 cucharadita de postre	5	1 cucharadita de postre				
16			30				45			
17			20-15							
19										

20. Tabla 1	30			1 cucharadita					
20. Tabla 2	180				60			40	

**Tabla 13. Peso de la ración y medida casera de bebidas alcohólicas en cc o ml.**

Código	Vino		Cerveza		Cava seco		Cava semiseco	
	Volumen	Medida casera	Volumen	Medida casera	Volumen	Medida casera	Volumen	Medida casera
1	100	1 vaso	200	1 copa				
4 pag.616	125 cc	1 vaso	250 cc	un botellín	125 cc	una copita	125 cc	una copita
22	200		200					

**Tabla 14. Peso de la ración y medida casera de agua en ml.**

Código	General	
	Volumen	Medida casera
1	200-250	1 vaso
3	200	
16	250	1 vaso

**Tabla 15. Peso de la ración y medida casera de bebidas carbónicas.**

Código	Tónica		Bitter		Cola/refrescos	
	Volumen	Medida casera	Volumen	Medida casera	Volumen	Medida casera
4 pag. 616	250 cc	Un botellín	250 cc	Un botellín	330 cc	Una lata

**Tabla 16. Peso de la ración y medida casera de dulces y bollería en gramos.**

Código	Bizcocho de soletilla		Bollo suizo		Croissant		Madalena		Azúcar	
	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida casera	Peso crudo y neto	Medida culinaria
4 anexo 2	30	2 unidades	40	1 unidad	60	1 unidad	40	1 unidad		
16										2 cucharaditas
19									25	
22									13	1 cucharada

**Tabla 16. Peso de la ración y medida casera de dulces y bollería en gramos (continuación).**

Código	Chocolate		Confitura		Miel		Repostería casera (bizcocho)		Croissant	
	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria	Peso neto	Medida culinaria
18							40			
19	25-20		25-20			-				
20. Tabla 2				1 cucharada		1 cucharada				4 tazas
21										1 unidad
22			25		20					

## 4. CONCLUSIONES

Consideramos que la ausencia de estandarización y medidas de alimentos, es un asunto importante a trabajar en nuestra universidad, dada su importancia como se ha mostrado. Sobre todo es una necesidad para la formación de los dietistas-nutricionista porque constituye una herramienta importante dentro de sus competencias.

Elaborar una guía/manual, es la mejor manera de clarificar los conceptos y mejorar la calidad de los contenidos de las asignaturas impartidas en el Grado de NHD.

Presentamos a continuación las definiciones encontradas sobre el concepto de ración en la bibliografía analizada y la propuesta de definición que hacemos como grupo de trabajo para incluir en nuestra guía/manual.

Definiciones sobre el concepto de ración:

Cantidad habitual de alimento que se suele consumir en un plato, expresada en gramos o en medidas caseras.

La cantidad de alimento que contiene una ración es la que debe constituir un plato o medida casera habitual del mismo.

Ración o porción, lo más habitual es entender por porción o ración normal o habitual aquella cantidad de alimento que la población refiere en las encuestas consumir de una sola vez.

Cantidad de un alimento que se toma de una vez.

Cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato. Las raciones varían en función de la edad.

Cantidades diarias que se deben proponer a los diferentes grupos de población.

Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos.

Definición de ración consensuada por los miembros de la red tras la revisión de la literatura: “Cantidad habitual de alimento que la población refiere en las encuestas consumir de una sola vez o en un plato, expresada en gramos, mililitros o medida casera”.

## 5. DIFICULTADES ENCONTRADAS

La principal dificultad encontrada ha sido la falta de uniformidad en las definiciones técnicas extraída de los documentos y su puesta en común. Así mismo, el hecho de que se encuentren definiciones incluyendo los mismos términos que



se desea armonizar, muestra que hay un vacío en la propia construcción del lenguaje técnico.

Algunos de los pesos y medidas caseras extraídas hacen referencia a intercambios de alimentos. En algunos grupos de alimentos coinciden con el tamaño estándar de la ración en España, pero en otros no, como es el caso del grupo de los cereales.

## 6. PROPUESTAS DE MEJORA

Se propone para el próximo año incluir la revisión de todas las tablas de composición de alimentos disponibles en la biblioteca de la Universidad de Alicante, ya que no se han tenido en cuenta en el presente trabajo y son documentos que hacen referencia a raciones y tamaños.

## 7. PREVISIÓN DE CONTINUIDAD

El presente documento muestra la relevancia de elaborar una guía/instrumento donde se recoja toda la información extraída de este estudio. Y dado que durante este curso académico ha sido imposible elaborarla, se propone terminar la guía/instrumento el próximo curso incluyendo la información extraída de las tablas de composición de alimentos que han quedado sin revisar.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta Bartrina, J., García-Jalón de la Lama, I., & Muñoz Hornillos, M. (2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia* (2ª ed. corr. y aum). Pamplona: EUNSA.
- Barbany, J. R. (2011). *ALIMENTACIÓN PARA EL DEPORTE Y LA SALUD*. Paidotribo.
- Barness, L. A. (1994). *Manual de nutrición pediátrica* (3a ed). Buenos Aires [etc.]: Editorial Médica Panamericana.
- Bueno Sánchez, M. (1995). *Manual de alimentación para niños y adolescentes*. Granada: Comares.
- del Real Martín, A., López Nomdedeu, C., & Martín-Montalvo, J. (2007). *La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Dupin, H., & Fossas i Llusá, F. J. (1997). *La alimentación humana*. Barcelona: Bellaterra.
- Escott-Stump, S. (2012). *Nutrición, Diagnóstico y Tratamiento / Nutrition Screening, Diagnosis and Treatment*. Lippincott Williams & Wilkins.
- García Cuadra, A., & Muñoz Bellerín, J. (2007). *Alimentación saludable: guía para las familias*. Madrid]: Ministerio de Educación y Ciencia.
- González Caballero, M. (2009). *Dietética y dietoterapia*. Alcalá La Real: Formación Alcalá.
- Hernández, J. A. M. (2013). *Nutrición saludable frente a la obesidad : bases científicas y aspectos dietéticos*. Editorial Medica Panamericana Sa de.
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L. (2012). *Krause Dietoterapia*. Elsevier España.

- Manual de dietética del niño.* (1987). París [etc.]: Masson.
- Martínez Álvarez, J. R. (1957-). (2011). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar.* Majadahonda, Madrid: Ergon.
- Miralles García, J. M., & Leiva Hidalgo, A. de. (1996). *Endocrinología y nutrición.* Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Mosny, K., Teubner, O., Petzoldt, R., & Fröhlich-Krauel, A. (2000). *Cocina sana para diabéticos: exquisitas recetas para diabéticos, con numerosos y prácticos consejos para su preparación* (4ª ed). Madrid [etc.]: Everest.
- Nelson, J. K. (1996). *Dietética y nutrición. Manual de la Clínica Mayo* (7ª ed). Barcelona [etc.]: Mosby/Doyma Libros.
- Nutrición, ejercicio y comportamiento: un enfoque integrado para el control de peso. (2002). Madrid: Thomson.
- Pedrón Giner, C. (2009). *Alimentación y nutrición en pediatría: aspectos básicos.* Madrid: Ediciones Universidad Autónoma.
- Perspectivas sobre nutrición.* (2008) (1ª ed). Badalona: Paidotribo.
- Riba Sicart, M., & Vila i Ballester, L. (2003). *Nuevo manual de dietética y nutrición.* Madrid: A. Madrid Vicente.
- Rolfes, S. R. (2011). *Tratado general de la nutrición* (1ª ed). Badalona: Paidotribo.
- Ross, A. C. (2014). *Nutrición en la salud y la enfermedad* (11ª ed). L'Hospitalet de Llobregat: Wolters Kluwer Health.
- Saavedra Vallejo, P., Arrieta Blanco, F. J., Requejo Marcos, A. M., & Ortega Anta, R. M. (2000). *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria* (1ª ed). Madrid: Editorial Complutense.
- Salas-Salvadó, J. (2014). *Nutrición y dietética clínica* (3ª ed). Barcelona: Elsevier España.
- Serra Majem, L., Aranceta Bartrina, J., & Mataix Verdú, F. J. (2006). *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones* (2ª ed). Barcelona [etc.]: Masson.
- Serrano Ríos, M., & Carmena, R. (2010). *Guía de alimentación para personas mayores.* Majadahonda (Madrid): Ergón.
- Sirvent, JE. (2005). *Fundamentos en dietética y nutrición.* Alicante]: J.E. Sirvent.
- Tuni, O. M., Carbajal, Á., Forneiro, L. C., & Vives, C. C. (2011). *Tablas de composición de alimentos.* Ediciones Pirámide.
- Vazquez, C., Cos, A. I. de, & López-Nomdedeu, C. (1998). *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico.* Madrid: Díaz de Santos.
- Vidal García, E. (2009). *Manual práctico de nutrición y dietoterapia.* Barcelona]: Monsa-Prayma.
- Williams, M. H. (2006). *Nutrición para la salud, condición física y deporte* (7ª ed). México D.F. [etc.]: McGraw-Hill.